



# FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HATHA YOGA

25 rue du Texel 75014 PARIS  
« L'enseignement du Yoga Traditionnel »

## ANTENNE FFHY Sud Est

Rés. La Bruyère Bât. B1 – 1 ch. Colline St Joseph 13009 Marseille - Tél. 06 89 98 93 13  
Courriel : [nicole.garcin.ffhyse@gmail.com](mailto:nicole.garcin.ffhyse@gmail.com) Site : <https://sudest.ffhy.eu>

## PROGRAMME DE FORMATION 2023/2024

### 7 & 8 OCTOBRE 2023 :

- . Anat. Physiologie : Le muscle
- . Philosophie / Tradition : Samkhya
- . Fiche technique : *Matsyasana/Setubandhasana*  
(Présentation : 2<sup>ème</sup> année/Préparation : 3<sup>ème</sup> année)
- . Soirée chants : Bhajan

Didier CAILLAT  
Hélène MARINETTI  
L.LECOIN BARRELIER  
  
Hélène MARINETTI

### 18 & 19 NOVEMBRE 2023 :

- . Anat. Physiologie : Le membre supérieur
- . Philosophie / Tradition : Ramayana
- . Fiche technique : *Makarasana* (Présentation : 2<sup>ème</sup> année/Préparation : 3<sup>ème</sup> année)

Didier CAILLAT  
Alyette DEGRÂCES  
L.LECOIN BARRELIER

### 13 & 14 JANVIER 2024 :

- . Anat. Physiologie : Le membre inférieur
- . Exposé, atelier : Yoga et personnes âgées
- . Philosophie / Tradition : Le symbole, le symbolisme
- . Fiche technique : *Shalabasana - Eka Pada Shalabasana*  
(Présentation : 2<sup>ème</sup> année/Préparation : 3<sup>ème</sup> année)

Didier CAILLAT  
Marie-José CEONE  
L.LECOIN BARRELIER  
L.LECOIN BARRELIER

### 23 & 24 MARS 2024 :

- . Philosophie / Tradition : Spanda - La vibration
- . Exposé, atelier : Yoga pour enfants
- . Atelier postural : *Flexions avant, flexions latérales*

Colette POGGI  
M.GIAMMARINARO  
L.LECOIN BARRELIER

### 25 & 26 MAI 2024 :

- . Anat. Physiologie : La reproduction (l'embryon)
- . Philosophie / Tradition : Le Bouddhisme
- . Fiche technique : *Halasana/Sarvangasana*  
(Présentation : 2<sup>ème</sup> année/Préparation : 3<sup>ème</sup> année)

Agnès ICART  
L.LECOIN BARRELIER  
L.LECOIN BARRELIER

### 15 & 16 JUIN 2024 :

- . Philosophie / Tradition : Le toucher intérieur du souffle
- . Week-end Hommage à Shri MAHESH

Pascale HOUBIN  
SWAMI ATMARUPANANDA  
(Centre Védantique RAMAKRISHNA)

Techniques Posturales : *Lucienne LECOIN BARRELIER / Claudine GALERA / Philippe GIORS / Nicole GARCIN / Stéphanie GARY*